

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 5

Nummerierung	Name des UVs	Nummer im Bewegungsfeld	UE (45 Minuten)
UV 1	„ Spielräume individuell und kooperativ entdecken “ – Unterschiedliche Lauf-, Fang- und Abwurfspiele erproben, entwickeln und hinsichtlich des Regelwerks sowie des körperlichen Belastungsempfindens überprüfen und verändern.	2.1	24
UV 2	„ Stützen, Rollen, Rotieren “ – Grundfertigkeiten (Rollbewegungen, Handstandvariationen, Rad, Standwaage, Kerze) des normierten Turnens am Boden entwickeln und festgelegte Bewegungsabfolgen präsentieren.	5.1	24
UV 3	Rope Skipping – Tänzerische Choreographien mithilfe von Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Form, Kraft) in Einzel- und Partnerarbeit entwickeln und präsentieren.	6.1	12
UV 4	„ Qualle, Delphin, Wal und Flusspferd “ – Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen	4.1	12
	„ Ich will besser werden! “ – Brustschwimmen und/oder Rückenraul und Kraulschwimmen mit Start und Wende sicher schwimmen können	4.2	16
	„ Ich bin fit und leistungsstark “ – in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können	4.3	8
UV 5	„ Basketball - kooperativ und wettkampforientiert “ – Grundlegende Technikelemente (Passen, Fangen, Dribbeln, Abschlusssituationen) in einfachen Spielsituationen taktisch angemessen anwenden und sich dabei regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten.	7.1	24

UV 6	„Laufen, Springen, Werfen“ – Grundlegende leichtathletische Fähigkeiten erlernen und unter Wettkampfbedingungen abrufen.	3.1	24
UV 7	„Sicher auf dem Wasser und Eis unterwegs“ – Mithilfe von unterschiedlichen Sportgeräten Gleiterfahrten auf dem Wasser und dem Eis sammeln.	8.1	4-8
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:			150 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:			140 UE
Freiraum:			10 UE

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 24 Wählen Sie ein Element aus.	Nummer des UVs im BF/SB: 2.1
Thema des UV 1: „Spielräume individuell und kooperativ entdecken“ – Unterschiedliche Lauf-, Fang- und Abwurfspiele erproben, entwickeln und hinsichtlich des Regelwerks sowie des körperlichen Belastungsempfindens überprüfen und verändern.		
BF/SB 2: Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: - kooperative Spiele - kleine Spiele und Pausenspiele	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Handlungssteuerung [c] - Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen [6 BWK 2.1] - lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen [6 BWK 2.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] - die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] MK - selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] - Wählen Sie ein Element aus.	

- Wählen Sie ein Element aus.

UK

- sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 24 Wählen Sie ein Element aus.	Nummer des UVs im BF/SB: 5.1
Thema des UV: Thema des UV 2: „ <i>Stützen, Rollen, Rotieren</i> “ – Grundfertigkeiten (Rollbewegungen, Handstandvariationen, Rad, Standwaage, Kerze) des normierten Turnens am Boden entwickeln und festgelegte Bewegungsabfolgen präsentieren.		
BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e - Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: - normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen - Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Barren, Kasten u.a.) demonstrieren [6 BWK 5.1] - eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren [6 BWK 5.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1] - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] - Wählen Sie ein Element aus. MK - einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2]	

- selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1]
- Wählen Sie ein Element aus.

UK

- einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1]

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 6.1
Thema des UV 3: <i>Rope Skipping</i> – Tänzerische Choreographien mithilfe von Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Form, Kraft) in Einzel- und Partnerarbeit entwickeln und präsentieren.		
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste		Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: • gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien) • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Variation von Bewegung [b] • Präsentation von Bewegungsgestaltung [b] • Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen [6 BWK 6.1] • Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1] • Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1] • grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen [6 SK b2] MK • Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten [6 MK b1] • einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [6 MK b2]	

- Wählen Sie ein Element aus.

UK

- kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen [6 UK b1]

Jahgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 4.1
Thema des UV: „Qualle, Delphin, Wal und Flusspferd“ – Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen		
BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen f – Gesundheit
Inhaltliche Kerne: • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [6 BWK 4.1] • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1] MK • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1]	

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 16	Nummer des UVs im BF/SB: 4.2
Thema des UV: „Ich will besser werden!“ – Brustschwimmen und/oder Rückencrawl und Kraulschwimmen mit Start und Wende sicher schwimmen können		
BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltliche Kerne: • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Schwimmarten einschließlich Start und Wende	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [6 BWK 4.1] • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2] • eine Gleichzugtechnik - oder (fakultativ und) eine Wechselzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen [6 BWK 4.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] MK • einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] UK • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]	

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 4.3
Thema des UV: „Ich bin fit und leistungsstark“ – in einer selbst gewählten Schwimmtechnik ausdauernd schwimmen können		
BF/SB 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: d - Leistung f - Gesundheit
Inhaltliche Kerne: • sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sprottreibens [f] • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2] • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen [6 BWK 4.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] • die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1] • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1] MK	

- einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1]

- Wählen Sie ein Element aus.

- Wählen Sie ein Element aus.

UK

- körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]

Jahgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 24 Wählen Sie ein Element aus.	Nummer des UVs im BF/SB: 7.1
Thema des UV 5: „Basketball - kooperativ und wettkampforientiert“ – Grundlegende Technikelemente (Passen, Fangen, Dribbeln, Abschlusssituationen) in einfachen Spielsituationen taktisch angemessen anwenden und sich dabei regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten.		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: d - Leistung e - Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) • Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] • Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2] • Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • Wählen Sie ein Element aus. MK • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1]	

- Wählen Sie ein Element aus.

UK

- sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 24 Wählen Sie ein Element aus.	Nummer des UVs im BF/SB: 3.1
Thema des UV 6: „Laufen, Springen, Werfen“ – Grundlegende leichtathletische Fähigkeiten erlernen und unter Wettkampfbedingungen abrufen.		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: • grundlegendes leichtathletisches Bewegen • leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1] • Wählen Sie ein Element aus.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • Wählen Sie ein Element aus. MK • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus.	

	UK
--	-----------

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1] |
|--|--|

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 8.1
Thema des UV 7: „Sicher auf dem Wasser und Eis unterwegs – Mithilfe von unterschiedlichen Sportgeräten Gleiterfahrten auf dem Wasser und dem Eis sammeln.		
BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootssport/Wintersport	Inhaltsfelder: f - Gesundheit c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: • Rollen und Fahren auf Rollgeräten oder Gleiten und Fahren auf dem Wasser oder Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee	Inhaltliche Schwerpunkte: • Handlungssteuerung [c] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] • Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen [6 BWK 8.1] • grundlegende, gerätspezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen [6 BWK 8.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1] • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • Wählen Sie ein Element aus. MK • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1] • Wählen Sie ein Element aus. • Wählen Sie ein Element aus.	

	UK
--	-----------

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1] |
|--|--|